

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *Т.М. Мухомов*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.И.

22.03.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-1
154	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-64
Обед		
40	Салат студенческий картофель, морковь, горошек из конс., яйца, листья растительные	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
210	Суп картофельный с гренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-40
150	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (индейки/курицы), морковь, лук репчатый, масло растительное, специи-ореза	Калорийность-275, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-84
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-606, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-168
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Учпочмак шт	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-82
Ужин		
50	Филе курицы тушеное с овощами филе птицы (индейки/курицы), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-5
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-60
II ужин		
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1614, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-417

ПАСОВАНО

Директор МОБУ ЗОШ №1 им. В.А.Маяковского

В.А. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.

22.03.2021

Золотой курай

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
155	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-163, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-39
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-35, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-866, Белки-6, Жиры-72, Углеводы-65
Обед		
200	Компот из сухофруктов соль сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Салат студенческий картофель, морковь, лук репчатый, консервированный горошек, яйца, майонез, масло растительное	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
220	Суп картофельный с гренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-45
150	Плов из курицы филе птицы (позуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, специи	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-638, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-165
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Учпочмак	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-82
Ужин		
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-35
60	Филе курицы тушеное с овощами филе птицы (позуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-355, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-64
II ужин		
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2199, Белки-33, Жиры-109, Углеводы-409